



หลวงพ่อกำเขียน สุวนโน



พระอาจารย์ครรชิต อธิบุญโน



นพ.วัฒนา สุพรหมจักร

หลวงพ่อกำเขียน จิตตสุโน

จากคำถาม ?

...สู่คำตอบ





จากคำถาม ?
...สู่คำตอบ

หลวงพ่อกุศล จิตตสโม

พระอธิการครรชิต อภิณฺจโน
และ คุณหมอวัฒนา สุพรหมจักร



คำอนุโมทนา

หนังสือจากคำถามสู่คำตอบเล่มนี้ต้องขออนุโมทนากับคุณหมอวัฒนา สุพรหมจักร เป็นอย่างมากที่ได้ฉุดใจเก็บมรดกอันล้ำค่านี้ เมื่อครั้งที่คุณหมอได้มีโอกาสรักษาอาการเจ็บป่วยของ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ครั้งที่ท่านไม่สบายต้องรักษาตัวที่โรงพยาบาลสมิติเวช การสนทนาระหว่าง คนไข้ (หลวงปู่เทียน) กับคุณหมอผู้รักษา ถ้าโดยทั่วไปก็อาจจะเป็นเรื่องธรรมดาไม่มีสาระสำคัญอะไร มากไปกว่าการถามไถ่อาการอาพาธหรือโรคพยาธิ แต่ด้วยความช่างสังเกตของคุณหมอ จึงทำให้ สังเกตเห็นความไม่ธรรมดาในความธรรมดาของคนไข้ (หลวงปู่เทียน) รายนี้ จึงนำพาสู่การสนทนา ในเรื่องของศาสนาและการปฏิบัติธรรมซึ่งเพียงคำตอบแรกที่คนไข้หรือ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ได้ตอบคำถามอันเกิดจากความสงสัยปนกับความไม่ศรัทธาของคุณหมอที่มีต่อพระศาสนาก็ทำให้เกิด ความประหลาดใจและประทับใจในคำตอบที่เรียบง่ายด้วยภาษาแต่ลุ่มลึกด้วยอรรถหรือสาระอันแท้จริง จึงเป็นที่มาของการบันทึกการถามและตอบในครั้งนั้น

หลวงพ่อดำเขียน สุวรรณ ซึ่งท่านเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่เทียน ท่านได้รับการสอน และ นำฝึกปฏิบัติโดยตรงจากหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ และท่านได้เป็นผู้ถ่ายทอดแนวทางการเจริญสติแบบ เคลื่อนไหวให้กับพระอาจารย์ เมื่อพระอาจารย์ได้รับการสอนสั่งชี้แนะจากหลวงพ่อดำเขียน ก็ทำให้ พระอาจารย์สามารถได้แนวทางแห่งการดำรงอยู่อย่างมีความรู้สึกตัว แม้ว่าตัวพระอาจารย์เองจะ ไม่เคยได้พบกับหลวงปู่เทียนแต่สิ่งที่หลวงปู่เทียนค้นพบและส่งต่อมาให้หลวงพ่อดำเขียนนั้น มีความ เรียบง่ายและลุ่มลึกในคุณสมบัติที่แท้จริง เมื่อพระอาจารย์ได้ยิมนว่ามีหนังสือที่จดบันทึกเรื่องราว ของหลวงปู่เทียน โดยเฉพาะเป็นการบันทึกการตอบปัญหาที่ทำให้เกิดความอัศจรรย์ใจแก่ผู้คน พระอาจารย์จึงปรารถนาอยากจะทำพิมพ์หนังสือเล่มนี้นั่นก็คือ “จากคำถามสู่คำตอบ” ซึ่งทางคณะ ผู้มีจิตศรัทธาโดยเฉพาะ คุณตี๋ สุขมณฑา เอี่ยมอำนวย ผู้ทำงานอยู่สรรพากรจังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งเคยนิมนต์พระอาจารย์จัดอบรมให้กับเจ้าหน้าที่สรรพากรจังหวัดฉะเชิงเทราและเป็นผู้ทำหนังสือ เล่มนี้มาให้พระอาจารย์ได้สัมผัสแล้วยังเป็นต้นบุญในการที่จะรวบรวมจิตศรัทธาร่วมกันจัดพิมพ์ เพื่อเป็นธรรมทาน โดยมุ่งหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะนำพาสู่การตื่นรู้ให้กับสาธุชนทั้งหลาย

ในการนี้ต้องขออนุโมทนากับคุณหมอวัฒนา สุพรหมจักร ผู้เป็นเจ้าของต้นฉบับเป็นบุคคลแรก ที่ท่านอุตส่าห์เก็บรวบรวมเรื่องนี้ไว้แล้วยังอนุญาตให้จัดพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตด้วยซ้ำ ต้องขอ อนุโมทนากับคุณตี๋ สุขมณฑา เอี่ยมอำนวย และผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลายที่ได้สละแรงกาย สละทรัพย์ สละเวลาในการทำกิจนี้ ขอความเจริญในธรรมคือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ และความเจริญองกาม ไพบูลย์ในธรรม มีความเห็นตรง เห็นถูก เห็นชอบ (สัมมมาทิฏฐิ) จงเกิดขึ้นในใจของท่าน ทุกท่าน ทุกคน เทอญ.

พระอาจารย์ ครรชิต อภิญาโน

วัดวีรวงศาราม

บ้านหนองหญ้าปล้อง ต.นาฝาย อ.เมือง จ.ชัยภูมิ

๓๐ มกราคม ๒๕๕๘

คำนำ

ด้วยความบังเอิญที่ลงตัว หรือเป็นเรื่องธรรมะจัดสรร ให้ได้มีโอกาสไปฟังธรรม และสนทนาธรรม กับพระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน ในช่วงปีใหม่ 2558 พระอาจารย์ ยังมีความต้องการหนังสือ “จากคำถาม-สู่คำตอบ” ซึ่งได้เคยจัดพิมพ์ถวายไปแล้วเมื่อครั้งที่ ท่านได้มาฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ ในโครงการ “พัฒนาจิตนำสู่คุณภาพชีวิตที่ดี” ให้กับเจ้าหน้าที่สรรพากรพื้นที่ฉะเชิงเทรา เพื่อนำไปแจกเป็นธรรมทานแก่ผู้รับการอบรมกับพระอาจารย์ในโอกาสต่อไป

ผู้จัดทำน้อมรับด้วยความรู้สึกยินดีและนำเรื่องการจัดทำหนังสือในครั้งนี้ไปเรียนปรึกษาทุกส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้หนังสือเล่มนี้ออกมาสมบูรณ์ พร้อมทั้งขออนุญาต คุณหมอวัฒนา สุพรหมจักร ผู้เป็นเจ้าของผลงานในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งคุณหมอก็เต็มใจและเมตตาอนุญาตเหมือนเช่นเคย พร้อมทั้งร่วมสมทบทุนในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ด้วย และได้กราบขอให้อาจารย์ครรชิต อภิญาโน เขียนคำนำหรืออะไรก็ได้ลงในหนังสือที่จะพิมพ์ครั้งนี้ ซึ่งพระอาจารย์ได้เมตตา เขียนคำอนุโมทนามาให้เป็นที่เรียบร้อย จึงขอกราบขอบพระคุณ คุณหมอวัฒนา สุพรหมจักร ที่เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือ และกราบพระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน ที่ให้โอกาสจัดทำหนังสือเล่มนี้ เพื่อน้อมถวายเป็นพุทธบูชา น้อมบูชาอาจารย์คุณและเพื่อเป็นธรรมทาน

หนังสือเล่มนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าคุณรัชนก วงษ์ทองดี ไม่มาชวนไปฟังธรรม จากพระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน และไม่มีผู้สนับสนุน และผู้บริจาคทรัพย์ในการจัดพิมพ์ จึงกราบขอบพระคุณกับทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือครั้งนี้ ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยและความดีใดๆ จากหนังสือเล่มนี้ โปรดคลบ้นดาล ให้ทุกท่านและครอบครัว ตลอดจนทุกท่านที่ได้มีโอกาสอ่านหนังสือเล่มนี้ มีความสุขกาย สุขใจ มีความเจริญ และสมปรารถนาในทางโลก และในธรรมแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังที่ท่านตั้งใจทุกประการ

ผู้จัดทำ

สุเมธชา เขี่ยมอำนาจ

20 มีนาคม 2558



หลวงปู่เทียน จิตฺตสุโท

หลวงพ่อเทียน

ความมหัสจรรย์ในพระธรรมดา

นพ.วัฒนา สุพรหมจักร

ถ้าท่านทั้งหลายได้พบหลวงพ่อเทียน ก็คงจะมีความเห็นคล้ายกันว่า ท่านเป็นหลวงตาที่มีความสงบ และพูดน้อยเช่นเดียวกับหลวงตาที่พบเห็น ทั่วๆ ไป แต่ถ้าได้สังเกตตัวท่านบ้างก็จะรู้สึกว่ ท่ามกลางความสงบนั้น ท่านมีความตื่นตัว รู้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา และเมื่อมีโอกาสซักถามปัญหา ต่างๆ ก็ได้ประสพกับความมหัสจรรย์ของหลวงตา ผู้ที่เกือบจะเรียกได้ว่า ไม่รู้หนังสือ ที่เน้นสอนเรื่องสติอย่างเดียวมาตลอด ได้แสดงออกถึงปัญญา อันหลักแหลม โดดเด่นในการตอบปัญหา แทบจะเรียกได้ว่า “เหลือเชื่อ” สำหรับผู้ที่ไม่เคยผ่านการศึกษาเล่าเรียนในรูปแบบที่เรายอมรับและ ยกย่องกัน จะสามารถตอบชี้แจงด้วยคำพูดที่ง่าย กระชับ เต็มไปด้วย ความหมาย เข้าใจได้ชัดเจน หมดข้อสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น

ไม่ว่าจะเรียกขานท่านในชื่อใด สมญานามใดก็ตาม ไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่สิ่งที่ท่านสอนหรือตอบนั้น แม้ในคำถามพื้ันๆ ธรรมดาที่เราสงสัย ก็เต็มไปด้วยคุณค่า เปรียบได้ดั่งกับการจุดไม้ขีดไฟให้แสงสว่างในความมืด ทำให้เห็นหนทางหรือเกิดแสงสว่างในปัญญา อันเป็นประโยชน์ แก่ผู้ต้องการและแสวงหา ที่อยู่ท่ามกลางความมืด ความไม่รู้ ความสงสัย และความไม่เข้าใจทั้งหลาย ไม่มากก็น้อย

คำตอบและข้อคิดเห็นต่อไปนี้
ได้จากคำถามที่ข้าพเจ้าและคณะแพทย์ผู้รักษา
ได้ถามท่านในช่วงเวลา ๕ ปีสุดท้าย
ขอบันทึกไว้เพื่อว่าจะเป็นประโยชน์บ้าง
ทั้งนี้ ไม่ได้หวังเพื่อยกย่องเชิดชู
หรือชักจูงให้เลื่อมใส
โดยปราศจากวิจารณ์ญาณไตร่ตรอง
ซึ่งเป็นเอกสิทธิ์ของแต่ละบุคคลที่เราพึงเคารพ



...ศาสนา...

หลวงพ่อกล่าวถึงศาสนาว่า “ศาสนาคือคน”

เมื่อฟังหรืออ่านแล้วก็ยังไม่เข้าใจ

จึงได้ถามท่านว่าศาสนาคือ “คน” จริงหรือไม่ ท่านตอบว่า
“ศาสนาเป็นเพียงคำที่เราเรียกคำสอน คน โดย คน ที่ถือว่าเป็นผู้รู้
มีหลายอย่าง ถ้าจะให้พูดเรื่องศาสนา จะมีแต่ทำ ให้เกิดข้อสงสัยและ
โต้เถียงกัน ขอไม่พูด แต่ถ้าอยากรู้ว่าความจริงของชีวิตเป็นอย่างไร
จะเล่าให้ฟัง เมื่อรู้แล้วจะหมดสงสัยในคำว่า “ศาสนา”

...ทำไมจึงแสวงหาธรรมะ...

ข้าพเจ้าเคยเรียนถามท่านว่า

ท่านมีความบันเทิงใจอย่างไรจึงแสวงหาธรรมะ ท่านตอบว่า
“ท่านเคยทำบุญทำทานมาตลอด ทอดกฐินอยู่เสมอ ครั้งสุดท้าย
ในงานทอดกฐิน ท่านมีปัญหารื่องทำบุญกับคนในบ้าน
ท่านจึงคิดว่าทั้งๆ ที่ท่านทำบุญให้ทานก็มากแล้ว
ทำไมจึงยังมีความทุกข์เกิดขึ้นได้อีก
ท่านจึงตัดสินใจที่จะแสวงหาธรรมะที่จะพ้นทุกข์ได้ตั้งแต่บัดนั้น”

...ธรรมะไม่ใช่เสื้อผ้า...

หลวงพ่อกล่าวว่า ท่านเคยมีความเข้าใจผิดคิดว่า
ธรรมะเป็นสิ่งนอกกายเหมือนกับเสื้อผ้าที่จะต้องเสาะแสวงหา
มาห่อหุ้มสวมใส่ แต่ที่จริงแล้วธรรมะนั้น มีอยู่ในตัวเรานั่นเอง

...การศึกษาธรรมะ...

ท่านเคยกล่าวถึงการศึกษาธรรมะว่า

“การศึกษาธรรมะเพียงเพื่อเอาไว้พูดคุย และถกเถียงกันนั้น
ได้ประโยชน์น้อย เราต้องนำมาใช้ และปฏิบัติให้ถึงที่สุด
จะได้ประโยชน์มากกว่า”



..เรื่องของพระอานนท์...

ข้าพเจ้ามีความสงสัยตลอดมาว่า

ทำไมพระอานนท์จึงไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ทั้งๆ ที่ได้ยิน ได้ฟัง
รู้คำสอนของพระพุทธเจ้ายิ่งกว่าใครๆ

หลวงพ่อบอกว่า

“พระอานนท์รู้เรื่องพระพุทธเจ้ามากก็จริง แต่ยังไม่รู้จักตนเอง
เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพานแล้ว ได้เรียนรู้ตนเอง
จึงสำเร็จเป็นพระอรหันต์”

...หลวงพ่อบิณฑสันแบบฉีกตำรา ?...

ข้าพเจ้าได้เรียนถามท่านว่า คนทั่วไปยอมยืดยื้อพระไตรปิฎก

เป็นตำราในการศึกษาพุทธศาสนา แต่เวลาหลวงพ่อบิณฑสัน

ไม่ค่อยเห็นพูดถึงเลย ท่านให้ความเห็นว่า

“พระไตรปิฎกนั้นจารึกหลังพระพุทธเจ้าปรินิพพานหลายร้อยปี
และคัดลอกต่อกันมานับพันปี คนเขียนคงเขียนดีแล้ว แต่คนอ่าน
จะเข้าใจเหมือนคนเขียนหรือไม่ ยังสงสัย ถ้าจะเอาแต่อ้างตำรา
ก็เหมือนกับที่เราต้องรับรองคำพูดของคนอื่น ซึ่งหลวงพ่อบิณฑสัน
แต่สิ่งที่เล่าให้ฟังนั้น ขอรับรองคำพูดของตัวเอง
เพราะจากประสบการณ์จริงๆ”

“ตำราเปรียบเสมือนแผนที่ เหมาะสำหรับผู้ที่ยังไม่รู้ทางไป
หรือยังไปไม่ถึงจุดหมาย ผู้ที่ไปถึงแล้ว แผนที่ก็หมดความหมาย”

“พระไตรปิฎกเขียนด้วยภาษาอินเดีย เหมาะสำหรับคนอินเดีย
หรือคนเรียนภาษาอินเดียอ่าน แต่ธรรมะของพระพุทธเจ้า
ไม่ใช่เรื่องผูกขาดของคนใดคนหนึ่ง

เป็นเรื่องอยู่เหนือภาษา เชื้อชาติ เพศ และเวลา
ถ้าเรารู้ธรรมะที่แท้จริงแล้ว จะต้องรู้และเข้าใจในภาษาของเราได้”

“การศึกษาพระไตรปิฎกนั้นดี แต่อย่าให้ติดและเผลอในตัวหนังสือ
มะม่วงมีชื่อเรียกหลายอย่าง หลายภาษา อย่ามัวแต่ถกเถียง
ตีความ หรือยืดยื้อว่าจะต้องเรียกอย่างไร แล้วปล่อยให้มันเผลอ
ใครที่ได้กินมะม่วง ก็ย่อมรู้ว่ารสมะม่วงเป็นอย่างนั้นเอง
ไม่ว่าจะเรียกชื่ออะไร หรือไม่มีชื่อเลยก็ตาม”

...หลงในความคิด...

หลวงพ่อกเคยกล่าวว่ คนเรานั้น คิดอยู่เสมอเหมือนกระแสน้ำ
การหลงติดกับความคิดก็เหมือนการตักน้ำมาเก็บไว้ แต่ถ้ามีสติ รู้เท่าทัน
ความคิดนั้นๆ ก็เหมือนกับน้ำที่ไหลมา แล้วก็ผ่านไป
การหลงคิดในความคิด ทำให้เกิดทุกข์

...ทุกข์...

เคยมีคนถามท่านว่า ทุกข์คืออะไร
ท่านได้เอาของใส่มือให้กำไว้ แล้วคว่ำมือและแบมือ
ท่านได้ชี้ไปที่ของซึ่งหล่นจากมือไปสู่พื้นว่า “นี่คือทุกข์”
ผู้ถามก็เข้าใจทันทีว่า
ทุกข์เป็นสิ่งที่สมมติที่เราสร้างขึ้น และยึดถือไว้ ปล่อยวางได้
ท่านได้กล่าวถึงผู้ที่เข้าใจโดยเร็วนี้ว่า “เป็นผู้มีปัญญา”

...ปัญหาปลีกย่อย...

หลวงพ่อกเคยเล่าให้ฟังว่า คนจำนวนไม่น้อยที่มาหาท่าน
แล้วถามแต่ปัญหาปลีกย่อย เช่น
ทำบุญเช่นนี้ได้บุญแค่ไหน ชาตินี้มีจริงหรือไม่ ฯลฯ
มีน้อยครั้งที่จะมีคนถามว่า พุทธศาสนาสอนอย่างไร
จะเอาไปใช้ได้อย่างไร หรือที่จะทำให้ทุกข์น้อยลง ควรทำอย่างไร
ครั้นจะให้หลวงพ่อกถามเองตอบเอง ก็ดูอะไรอยู่

...เชือกขาดเป็นอย่างไ...

เมื่อได้อ่านประสบการณ์ของท่านที่กล่าวว่า
ในช่วงสุดท้ายมีความรู้สึกเหมือนเชือกขาดจากกันนั้น เข้าใจได้ยาก
ท่านได้อธิบายเพิ่มเติมว่า

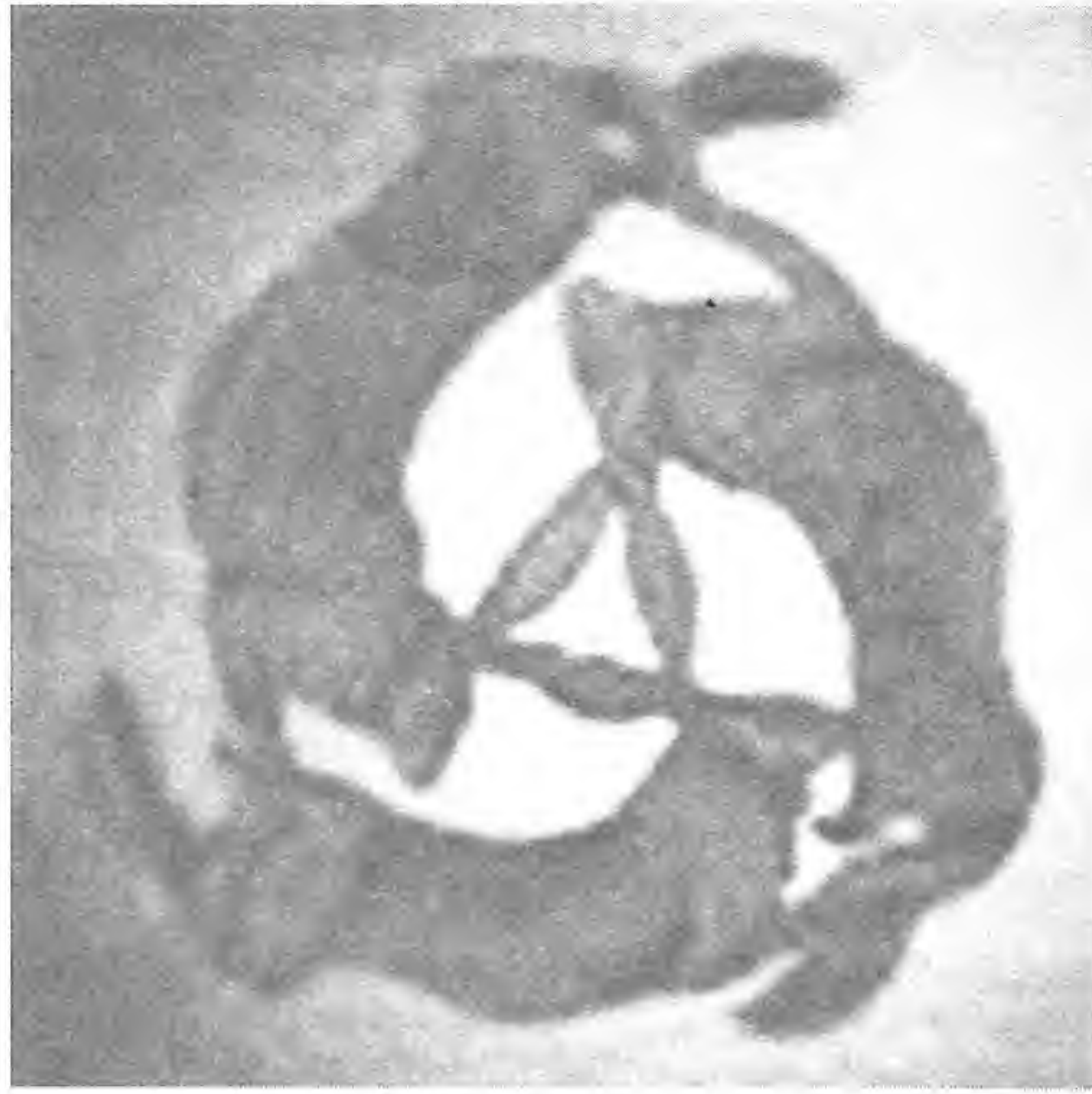
“คำพูดเป็นเพียงการสมมติว่า
เสียงนั้นๆ หมายถึงอะไร

มันไม่มีคำพูดที่จะอธิบายภาวะดังกล่าว

ถ้าเราเอาสีขาวกับสีดำซึ่งห่างกันเพียง ๑ เซนติเมตร
ค่อยๆ ผสมให้กลืนกัน ตรงกลางเราเรียกว่าสีเทาใช้ไหม
แต่ถ้าหากสองสีนี้ห่างกัน ๑๐ เมตร แล้วให้สีทั้งสองค่อยๆ กลืนกัน
จะให้อธิบายว่าจุดๆ หนึ่งระหว่างนั้นเรียกว่าสีอะไร
มันไม่มีคำพูดจะกล่าวให้เข้าใจ ต้องรู้เห็นเอง”

“เคยเห็นเมฆหน้าฝนไหม มองดูคล้ายเป็นรูปเงาต่างๆ
แต่ถ้าเรานั่งเครื่องบินเข้าไปอยู่ในก้อนเมฆนั้นๆ
เราไม่เห็นอย่างที่เราเห็นก่อนเข้ามาดอก
ภาวะดังกล่าว ไม่มีคำพูดที่จะอธิบาย
มันอยู่เหนือตัวหนังสือ การประมาณคาดคะเน
หรือความเข้าใจไปเองว่าจะเป็นอย่างนี้
ต้องรู้เองเห็นเอง”





...จริง สมมุติ...

ท่านกล่าวว่า คนมีอายุยืนมีความจำและความคิดมากกว่าสัตว์
ครั้นอยู่กันเป็นหมู่มาก จำเป็นต้องตั้งหรือสมมุติกฎเกณฑ์ขึ้นมา
เพื่อให้มีความสงบสุขในสังคม

เมื่อเวลาผ่านไป คนรุ่นหลังย่อมหลงยึดว่าสิ่งสมมุตินั้นเป็นความจริง
เมื่อมีคนบอกว่าสิ่งที่เขาวางจริงนั้นแท้จริงแล้ว มันเป็นสิ่งสมมุติ
คนส่วนใหญ่จะไม่ยอมเชื่อ ซึ่งก็เป็นธรรมดา

“ที่เรียกว่าเงินนั้น ที่จริงแล้วเป็นกระดาษ
เมื่อใช้แล้วมีคนยอมรับจึงมีค่า ถ้าไม่ยอมรับก็เป็นกระดาษ
ในสังคมปัจจุบัน เราใช้เงินเป็นตัวกลางเพื่อแลกเปลี่ยน
ชีวิตใด ครอบครัวใด ไม่มีเงิน จะอยู่ได้ด้วยความเดือดร้อน
เงินซื้อความสะดวกและความพอใจได้
แต่ซื้อความหมดทุกข์ไม่ได้”

...การปฏิบัติธรรม...

เคยถามท่านว่าทำไมการสอนและการปฏิบัติธรรม

จึงมีความแตกต่างกันไปตามสำนักต่างๆ

ทั้งๆ ที่มีพระพุทธเจ้าองค์เดียวกัน ท่านตอบว่า

“เรื่องนี้เป็นธรรมดา แม้ในสมัยพุทธกาล

ก็มีคนกล่าวว่ามีตั้ง ๑๐๘ สำนัก

แต่ละแห่ง ก็ต้องว่าของตัวถูกต้อง อีก ๑๐๗ แห่งเป็นมิจฉาทิฎฐิ

ตัวเราเองจะต้องเป็นคนไตร่ตรองพิจารณาเอง

การที่เป็นคนเชื่อง่าย หรือเป็นคนเชื่องยาก ไม่ฟังคนอื่น ต่างก็ไม่ดีทั้งนั้น

ถ้าการปฏิบัติดังกล่าวทำให้ทุกข์หมดไป ถือว่าใช้ได้

สำหรับเรื่องธรรมะนั้น คนที่รู้ธรรมะที่แท้จริง จะต้องรู้อย่างเดียวกัน”

เมื่อมีคนถามถึงการปฏิบัติธรรมะในรูปแบบอื่นๆ ว่าดีหรือไม่

ท่านกล่าวว่า

“ดีของเขา ไม่ใช่ดีของเรา”

...วิปัสสนาแล้วเป็นบ้า...

ได้เรียนถามท่านว่า การนั่งวิปัสสนาทำให้คนเป็นบ้า

ตามที่มีจิตแพทย์บางคนกล่าว จริงหรือ ท่านตอบว่า

“คนที่ไม่รู้จักจิตใจตัวเองนั่นแหละ คือ คนบ้า

การนั่งวิปัสสนาเป็นการศึกษาให้รู้จักจิตใจตัวเอง

ถ้านั่งแล้วเป็นบ้า ไม่ใช่วิปัสสนา”

...นิพพาน...

ท่านเคยเล่าให้ฟังว่า เคยถามโยมผู้ที่เคยอธิษฐานหลังการทำบุญว่าขอให้
อานิสงส์การทำบุญทำให้เขาเข้านิพพานในอนาคตกาลด้วยนั้นว่า

ท่านถามว่า “โยมเข้าใจว่าจะไปถึงนิพพานเมื่อใด”

ชาวบ้านตอบว่า “เมื่อตายไปแล้ว”

ท่านถามต่อว่า “อยากไปถึงนิพพานจริงๆ หรือ”

ชาวบ้านตอบว่า “อยากไปถึงจริงๆ”

ท่านจึงพูดว่า “ถ้าเช่นนั้นโยมควรตายเร็วๆ จะได้ถึงนิพพานไวๆ”

ชาวบ้านตอบด้วยความงงว่า “ยังไม่อยากตาย”

ท่านจึงชี้แจงให้ฟังว่า “นิพพานก็อยากไป แต่ทำไมไม่อยาก
ตายเร็ว นี่โยมเข้าใจผิดแล้ว พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้คนไปนิพพาน
เมื่อตายแล้ว แต่สอนคนเป็นๆ ให้ไปถึงนิพพานขณะที่มีชีวิตอยู่”



...ทำไมจึงบวช...

ตามที่ทราบ ท่านได้รู้ธรรมะตั้งแต่เป็นฆราวาส

ทำไมท่านจึงบวช ท่านตอบว่า

“พระภิกษุเป็นสมมติสงฆ์ การบวชทำให้สอนคนได้ง่ายขึ้น”



...หินทับหญ้า...

ข้าพเจ้าเคยถามเรื่อง

การนั่งสมาธิหรือกรรมฐานว่าเป็นอย่างไร

ท่านตอบว่า

“การนั่งสมาธิ มีมาก่อนสมัยพุทธกาล ทำให้เกิดความสงบชั่วคราว
เมื่อออกมาจากสมาธิก็ยังมีความโลภ โกรธ หลงอยู่ จิตใจไม่เปลี่ยน
เปรียบเหมือนกับหินทับหญ้า แม้หญ้าจะฝ่อลง
แต่เมื่อหญ้าต้องแสงอาทิตย์ หญ้าก็งอกขึ้นมาอีก
ต่างกับวิปัสสนาที่ทำให้เกิดปัญญา จิตใจเปลี่ยนแปลงดีขึ้น”

..พระเวสสันดร...

เคยเรียนถามว่าเรื่องพระเวสสันดร ซึ่งเป็นตัวอย่างท่านบารมี

แต่ดูคล้ายกับว่าเป็นคนไม่รับผิดชอบต่อบุตร ภรรยา

การให้ทานเช่นนี้ ทำให้ได้เป็นพระพุทธเจ้าจริงหรือ ท่านตอบว่า

“เรื่องพระเวสสันดรเป็นเรื่องเล่าต่อกันมา ถ้าเราคิดว่าจริง

เราควรบริจาคทานภรรยาและลูกของเราเอง ให้แก่กรรมกรหรือชาวนา

ให้ไปช่วยเขาทำงาน แล้วเราก็จะได้เป็นพระพุทธเจ้า

ถ้าจะเปรียบเทียบใหม่ว่า สิ่งที่ดีในตัวเรา ผูกพันเหมือนบุตรภรรยา

ก็คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง

เราบริจาค หรือให้ทานสิ่งนี้ไปเสีย จะพอเข้าใจได้ไหม”

...การเชื่อ...

หลวงพ่อก็กล่าวอยู่เสมอว่า

เราไม่ควรด่วนเชื่อทันที และไม่ควรปฏิเสธทันทีเช่นกัน
ควรพิจารณาไตร่ตรองให้ดี หรือทดลองเสียก่อน จึงจะเชื่อ หรือไม่เชื่อ

ในพุทธประวัติก็มีตัวอย่าง เช่น

องคุลีมาลเป็นคนที่เชื่อง่าย อาจารย์สั่งให้ฆ่าคนตั้งมากมายก็ยังทำ
หรือเมื่อปริพาชกพบพระพุทธเจ้า ทั้งๆ ที่พระองค์มีลักษณะน่าเลื่อมใส

แต่ก็ไม่เชื่อว่าพระองค์ตรัสรู้ได้ด้วยตัวเอง จึงหนีไป

ไม่มีโอกาสได้ศึกษาจากพระพุทธเจ้า

...ผู้ที่เข้าใจท่านพูด...

เคยถามท่านถึงจำนวนผู้ที่เข้าใจ

หลังจากที่ได้แสดงธรรมะหรืออบรมว่า มีสักเท่าใด

ท่านตอบว่า “คงจะได้สัก ๑๐-๑๕ %

เรื่องนี้เป็นธรรมดา คนที่พร้อมจึงจะเข้าใจได้

คนส่วนใหญ่ติดการทำบุญ”

...คนรักษาศีล หรือ ศีลรักษาคน...

ทำไมจึงต้องคอยรักษาศีล เหมือนรักษาแก้วไม่ให้มันแตก

ทำไมเราจึงไม่ประพฤติปฏิบัติตัวให้มีศีลเล่า

ศีลจะได้รักษาเรา แล้วจะได้ไม่หวั่นคอยรักษาศีล

...บุญ...

เมื่อข้าพเจ้าถามท่านว่า “ทำบุญได้บุญจริงหรือ”

ท่านได้ถามว่า “เข้าใจว่าบุญเป็นอย่างไร”

เมื่อเรียนให้ท่านทราบว่

บุญนั้นเข้าใจว่าเป็นผลดี ตอบแทนเมื่อเราตายไปแล้ว

ท่านถามว่า “เคยฟังพระสวดอานิสงส์การทอดกฐินหรือไม่
ที่ว่า จะได้วิมานและนางฟ้าเป็นบริวารห้าร้อยองค์หรือพันองค์
จงคิดว่าวัดในเมืองไทยมีกี่วัด ถ้ามีการทอดกฐินทุกวัด ทุกปี

จะไปหานางฟ้าที่ไหนมาให้ จึงจะพอ

เราคิดว่าพระเป็นเสมือนพนักงานธนาคาร
ที่คอยคิดดอกเบี้ยให้ เวลาเราตายอย่างนั้นหรือ”

ข้าพเจ้าได้ถามท่านต่อว่า

ถ้าเช่นนั้นการทำบุญด้วยวัตถุอย่างที่เป็นอยู่ทั่วไปนั้น

ท่านเห็นเป็นอย่างไร ท่านตอบว่า

“การทำบุญด้วยวัตถุก็เป็นสิ่งที่ดี

แต่เป็นเพียงข้าวเปลือก เอาไว้ทำพันธุ์

ถ้าเราจะกินให้ได้ประโยชน์ต้องกินข้าวหุงหรือข้าวนึ่งสุก

ไม่ใช่ข้าวสารหรือข้าวเปลือก

การหลงติดอยู่กับการทำบุญด้วยวัตถุอย่างงมงาย

เป็นความหลง ที่อยู่ในความมืดที่เป็นสีขาว”

“บุญเหนือบุญก็คือ การรู้จักตัวเอง ไม่มีทุกข์ นี่แหละ”

...หนา...

ข้าพเจ้าเคยนิมนต์ท่านให้ไปสอนผู้ที่เคารพนับถือท่านหนึ่ง
ที่คิดและเลื่อมใสในการทำบุญตามประเพณีมาก
เมื่อได้ถามท่าน หลังจากที่ท่านกลับมาแล้ว ท่านตอบว่า
“โยมคนนี้เป็นคนหนา เราเคยอ่านพุทธประวัติหรือไม่
เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ๆ ก่อนที่จะไปโปรดปัญจวัคคีย์
พระองค์ได้ระลึกถึงอุทกดาบสและอาฬารดาบส
แต่แล้วก็ทราบว่าท่านทั้งสองได้ตายเสียแล้ว หลวงพ่อสงสัยว่า
พืงจากกันไม่นาน จะตายทางร่างกายหรือไม่นั้น ยังสงสัย
แต่ที่ตายแน่ๆ คือ ความคิด”

...สมณศักดิ์...

เคยถามท่านว่าสมัยพระพุทธเจ้าไม่มีสมณศักดิ์
แต่ทำไม ปัจจุบันในเมืองไทยจึงมีมากนัก ดี หรือ ไม่
ท่านตอบว่า “สมณศักดิ์เป็นเรื่องของสังคม
จะเรียกว่าดีก็ได้ หรือไม่ดีก็ได้
แต่เราอยู่ในสังคมของเขา”

...การศึกษาทำให้คน ดี ชั่ว จริงหรือไม่?...

เคยถามว่า ทำไมผู้ที่เคยบวชเรียนมามาก
บางคนเมื่อสึกไปแล้ว กลับประพฤติตัวเหลวไหล
ยิ่งกว่าชาวบ้านที่ไม่เคยบวชเรียนเลย หลวงพ่อตอบว่า
“คนเหล่านั้นเรียนแต่ตัวหนังสือ ไม่เคยเรียนรู้ตัวเอง”

...กราบผ้าเหลือง...

ข้าพเจ้าเคยกล่าวกับท่านว่า เราเองไม่ทราบว่าจะองค์ไหนจะเป็นพระแท้ หรือเป็นเพียงกาฝากของศาสนา เพียงเห็นผู้ที่โกนศีรษะห่มผ้าเหลือง ก็กราบแล้ว

ท่านให้ความเห็นว่า “ถ้าหากจะกราบเพียงผ้าเหลือง เวลาผ่านไปแถวเสาชิงช้า มิต้องกราบตามร้านที่ขายเครื่องพระ ตั้งแต่หัวถนนจดท้ายถนนหรือ”

...มงคล...

ท่านเคยเล่าให้ฟังว่า ท่านเคยถูกนิมนต์ไปเพื่อสวดมงคลในบ้านหลังหนึ่ง ท่านขอร้องให้เอากะละมังขนาดใหญ่ใส่น้ำ เพื่อจะทำน้ำมนต์แทนบาตร หลังจากท่านได้ทำให้แล้ว ท่านกลับเอาน้ำมนต์ในกะละมังสาธิตไปทั่วบ้าน แล้วบอกว่า “ช่วยกันเก็บช่วยกันดู อันนี้แหละเป็นมงคล การที่เราใช้น้ำมนต์ประพรมตัวเรา อาจจะแพ้ลูกไม้ใบหญ้าที่ใส่ไว้ในน้ำมนต์ มีอาการผื่นคันขึ้นมาต้องเปลืองเงินทอง ซื้อหอยูกยารักษาอีก แล้วมันจะเป็นมงคลได้อย่างไร”

...บังสุกุล...

เคยถามท่านว่า

“เวลาเราบังสุกุลให้ผู้ตาย เขาได้หรือไม่”

ท่านตอบว่า “การบังสุกุลเป็นเพียงประเพณีที่คนอยู่ทำขึ้น เนื่องจากยังห่วงใยในคนที่ตายไปแล้ว

ที่ว่าคนตายจะได้หรือไม่ ยังสงสัย แต่ผู้ที่ได้แน่ๆ คือพระ เราคิดว่าพระทำหน้าที่แทนบุรุษไปรษณีย์ได้หรือไม่ ?”

..พระกราบโยม...

ท่านเคยเล่าให้ฟังว่า เมื่อท่านไปประเทศลาว ได้รับนิมนต์
สวดต่ออายุให้แม่ของชาวบ้าน หลวงพ่อไม่สวด
เจ้าภาพเขาจึงไม่ถวายจตุปัจจัย หลวงพ่อได้ชี้แจงเรื่องการต่ออายุพ่อแม่ว่า
ต้องกระทำดีต่อพ่อแม่ ไม่ใช่เพียงแต่มีการสวดมนต์
แล้วหวังจะให้พ่อแม่มีอายุยืน และได้พาลูกๆ กราบพ่อแม่ เป็นครั้งแรกตามท่าน
ชาวบ้านที่อยู่ในเหตุการณ์ก็ฮือฮากันว่าผิดประเพณี
ไม่เคยเห็นพระกราบโยม ซึ่งหลวงพ่อกล่าวว่า
“ที่อาตมาพาลูกกราบแม่ตามอาตมานั้น อาตมาไม่ได้กราบโยม
แต่อาตมากราบตัวเองที่สามารถสั่งสอนคนให้เข้าใจได้ว่า
การต่ออายุที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร”



...ศาลพระภูมิ...

เมื่อข้าพเจ้าได้ถามถึงเรื่องเจ้าที่ ศาลพระภูมิ
ว่ามีอิทธิฤทธิ์ให้คุณให้โทษแก่เจ้าของบ้านจริงหรือไม่ ท่านตอบว่า
“จงคิดดู ถ้าเจ้าที่นั้นมีอิทธิฤทธิ์จริงแล้ว
ทำไมจึงไม่เนรมิตบ้านอยู่เอง เนรมิตอาหารกินเอง
ทำไมจึงต้องคอยให้คนสร้างให้
หรือคอยอาหารเช่นไหว้ ซึ่งน้อยนิดเดียว จะกินอิ่มหรือ”



...พระเครื่อง...

ก่อนที่จะทราบว่าท่านเป็นใคร
ข้าพเจ้าได้พบท่านในขณะที่ข้าพเจ้า
กำลังสนใจพระเครื่องเป็นอย่างยิ่ง

ข้าพเจ้าได้เอาพระนางพญาพิษณุโลกมาอวดเพื่อที่จะได้ถือโอกาส
ขอพระเครื่องจากท่าน โดยอวดว่า พระนางพญาพิษณุโลกนี้
เป็นพระเครื่องที่เก่าแก่สร้างมาตั้ง ๓๐๐ ปีแล้ว

ท่านถามว่า “พระองค์นี้ทำจากอะไร”

เมื่อข้าพเจ้าตอบว่า ทำจากเนื้อดินเผา แกร่ง สีเนื้อมะขามเปียก
มีแร่ต่างๆ ปรากฏอยู่เต็ม ท่านตอบด้วยความสงบว่า
“ดินนั้นเกิดมาพร้อมกันตั้งแต่สร้างโลก

พระองค์นั้น ไม่ได้เก่าแก่ไปกว่าดินที่เราเหยียบก่อนเข้ามาในบ้านนี้หรอก”

เพียงประโยคเดียวนี้ที่ทำให้ข้าพเจ้า
ถอดพระเครื่องออกจากคอได้อย่างมั่นใจที่สุด

มีคนถามท่านว่าแขวนพระดีหรือไม่

ท่านตอบว่า “ดี แต่มีสิ่งที่ดีกว่าแขวนพระ จะเอาไหม”

ในโอกาสหนึ่งมีคนถามเรื่องเครื่องรางของขลังของเข่ว่า
มีอานุภาพตามที่เล่าลือหรือไม่ ท่านถามว่า “คนทำตายหรือยัง”
เมื่อตอบว่าคนที่ทำได้ตายแล้ว เพราะเป็นของมรดกตกทอดกันมา
ท่านตอบว่า “คนที่ทำยังตายเลย แล้วเราจะหวังสิ่งนี้

ช่วยไม่ให้เราตายได้อย่างไร”

...บวช - ลีก...

เมื่อข้าพเจ้าได้ผ่าตัดกระเพาะอาหารท่านออกเกือบหมด
และได้แนะนำให้ท่านฉันอาหารจำนวนน้อย แต่บ่อยๆ ท่านเคยปรารภว่า
“ท่านปฏิบัติเช่นนี้ วินัยหย่อนจะมีคำครหาได้ อยากไปขอสิก
เพราะท่านจะเป็นพระหรือไม่ก็ไม่ต่างกัน
จิตใจของท่านไม่เปลี่ยนแปลงแล้ว”

...รู้จักหลวงพ่отึยนไหม ?...

ท่านเคยเล่าให้ฟัง
เมื่อตอนที่ท่านกำลังคอยรับการฉายรังสีที่โรงพยาบาลรามาศิริ
มีคนถามท่านว่า “หลวงพ่อรู้จักหลวงพ่отึยนไหม”
ท่านตอบว่า “พอรู้จักบ้าง”
หลังจากที่ได้พูดคุยเรื่องธรรมะกับท่านแล้ว
คนนั้นก็สงสัย จึงถามอีกว่า
“ท่านคือ หลวงพ่отึยนใช่ไหม”
หลวงพ่อจึงตอบว่า “ใช่”

...ตามใจคนอื่น...

เคยถามหลวงพ่อว่า คนเดียวนี้อะไรก็ทำตามมาก
แต่ทำไมจึงยังแก้ทุกข์ไม่ได้ ท่านตอบว่า
“คนส่วนใหญ่ทำตามใจคนอื่น ไม่ทำตามใจตัวเอง จึงเป็นเช่นนี้”

...เรื่องของพระพุทธเจ้า...

เคยมีการกล่าวถึงปัญหาพระบรมสารีริกธาตุว่า
เป็นแก้วพลีก หรือเป็นเพียงกระดูกที่ไฟเผา
เมื่อได้ขอความเห็น ท่านกลับตอบว่า
“เรื่องของพระพุทธเจ้าไม่ใช่เรื่องของเรา
เรื่องของเราไม่ใช่เรื่องของพระพุทธเจ้า
แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักเรื่องของเรา
เมื่อรู้เรื่องตัวเองดีแล้ว
ถึงพระพุทธเจ้าจะเสด็จมาหรือไม่ ก็ไม่เป็นปัญหา”

...อริยบุคคล...

หลวงพ่อกล่าวว่า
“ในทางร่างกาย อริยบุคคลกับคนธรรมดาไม่น่าต่างกัน
มีแต่เรื่องจิตใจเท่านั้นที่อริยบุคคลดีกว่า เหนือกว่าบุคคลธรรมดา”

...คนตายทำประโยชน์ได้น้อย...

ท่านได้พูดถึงการศึกษาปฏิบัติธรรมะว่า
ควรทำตอนชาตินี้ ไม่ควรคอยตอนตายแล้ว
“คนตายแล้วทำประโยชน์ได้น้อย คนเป็นทำประโยชน์ได้มากกว่า”

...การไม่กินเนื้อสัตว์...

เคยเรียนถามท่านว่า

การไม่กินเนื้อสัตว์ทำให้การปฏิบัติธรรมะดีขึ้นหรือไม่

ท่านตอบว่า

“การที่จะรู้หรือปฏิบัติธรรมะ

ไม่ได้ขึ้นกับการกินอะไร หรือไม่กินอะไร

ดูอย่างเจ้าชายสิททัตตะ ซึ่งอย่าว่าแค่เนื้อเลย

แม้กระทั่งอดข้าว อดน้ำจนเกือบตาย ก็ยังไม่รู้ธรรมะ

เรื่องนี้เป็นเรื่องของปัญญา”

...ติตสมาธิ...

ท่านเคยกล่าวเตือนว่า

“การที่ติดอยู่กับรูปแบบของสมาธิ จะเป็นวิธีใดก็ตาม

เหมือนกับการนั่งเรือข้ามฟาก แล้วไม่ยอมขึ้นจากเรือ

ทั้งๆ ที่ เรือถึงฝั่งตรงกันข้ามแล้ว

เพราะยังหลงสนใจในตัวเรือ เครื่องเรืออยู่”

...ทำดี ทำชั่ว...

เคยถามท่านว่า มีคนสงสัยว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จริงหรือไม่
ท่านให้ความเห็นว่า ดี ชั่ว เป็นเรื่องของสังคมกำหนด ดี ในที่หนึ่ง

อาจจะเป็น ชั่ว อีกที่หนึ่ง เราควรพูดให้เข้าใจใหม่ว่า

“ทำดีมันดี ทำชั่วมันชั่ว”

...นักศึกษา...

หลวงพ่อกเคยเปรียบเทียบกับว่า

คนที่ได้รับการศึกษานั้นมี ๒ จำพวก

พวกแรก เป็นผู้ที่ รู้แจ้งหรือรู้จริง เป็นบัณฑิต พูดแล้ว เข้าใจได้เลย

อีกพวกหนึ่ง เป็นเพียงผู้ รู้จักและรู้จำ ซึ่งเวลาพูดจะพูดมาก คำพูดอ้อมค้อม

ฟุ่มเฟือย หรือไม่ก็อ้างตำรามากมาย เพื่อชักจูงให้คนเชื่อ ทั้งนี้ เพราะตัวเองไม่รู้จริง

...อดีต ปัจจุบัน อนาคต...

ท่านกล่าวอยู่เสมอว่า อดีตผ่านไปแล้วแก้ไขไม่ได้ อนาคตก็ยังมาไม่ถึง

มีแต่ปัจจุบันนี้ ที่เรายังทำอะไรได้

ถ้าทำดีวันนี้ วันนี้ก็จะเป็นอดีตที่ดีของวันพรุ่งนี้

และวันพรุ่งนี้ก็จะเป็นอนาคตที่ดีของวันนี้

ที่ทำดีแล้ว จะไปห่วงอะไรกับสิ่งที่แก้ไขไม่ได้

และสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ที่แก้ทุกข์ในปัจจุบันนี้ไม่ได้

...อธิษฐาน...

ข้าพเจ้าเคยถามท่านว่า ตอนก่อนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ๆ

หลังจากได้ฉันอาหารของนางสุชาดาแล้วได้ลอยภาค

ปรากฏว่าลอยทวนกระแสน้ำ ซึ่งดุสิตธรรมชาติ

ท่านมีความเห็นอย่างไร ท่านชี้แจงว่า

“ของทุกอย่างย่อมลอยตามกระแสน้ำ เรื่องนี้เป็นการทวนกระแส

ความคิดที่มีอยู่และเป็นอยู่ ถ้าเราคิดย้อนกลับขึ้นไปบ้าง

ก็จะรู้ความจริงว่าเป็นอย่างไร”

...ทำงานอย่างมีสติ...

หลวงพ่อกล่าวอยู่เสมอว่า

“คนเรามีหน้าที่ที่จะต้องทำในสังคมที่ตนอยู่เป็นธรรมดา
การปฏิบัติหน้าที่โดยมีสติ จะได้ผลงานที่สมบูรณ์”



...แสงตะเกียง...

ในระยะหลังๆ ที่หลวงพ่อสุขภาพไม่ค่อยดี ภรรยาของข้าพเจ้า
ได้ปรารภกับท่านด้วยความเป็นห่วงเรื่องการสอนธรรมะ
หลังจากที่ท่านจากไปแล้วว่าจะเป็นอย่างไร ท่านตอบว่า

“เรื่องนี้อ่าเป็นห่วงเลย ตราบใดที่ยังมีคนอยู่

ก็จะมีคนรู้ธรรมะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว

เพราะธรรมะไม่ใช่เรื่องผูกขาดเป็นของส่วนตัว

ธรรมะมีมาก่อนสมัยพุทธกาล

แต่พระพุทธเจ้าเป็นคนแรกที่ทรงนำมาสอนและเผยแผ่
คนที่รู้ธรรมะนั้น เปรียบได้เหมือนกับตะเกียงที่จุดสว่างขึ้นในความมืด

คนที่อยู่ใกล้จะเห็นชัด คนที่อยู่ไกลก็เห็นชัดน้อยลง

สักพักหนึ่งตะเกียงจะดับไป

และจะมีการจุดตะเกียงให้สว่างขึ้นอีกเป็นครั้งคราว”

...เรียนกับใคร...

ในการเข้ารักษาตัวครั้งสุดท้ายที่โรงพยาบาลสมิติเวช ท่านปรารภว่า การเจ็บป่วยคราวนี้เป็นเรื่องที่หนัก ท่านเองก็ได้แต่เฝ้าดูลมหายใจของตนเองว่าจะหยุดเมื่อใด ข้าพเจ้าจึงได้ถามตรงๆ ว่า เมื่อสิ้นหลวงพ่อก็แล้ว จะแนะนำให้ศึกษาธรรมะกับใคร จึงจะได้ผลดีที่สุด ท่านตอบว่า

“จงศึกษาธรรมะจากตัวเอง ดูจิตใจตัวเอง ดีที่สุด”



...ลูกศิษย์หลวงพ่อ...

เมื่อได้เรียนถามว่า มีลูกศิษย์ท่านใดบ้าง ที่คิดว่าเป็นอย่างหลวงพ่อ ท่านตอบว่า “เรื่องนี้เป็นเรื่องของจิตใจ เราหยั่งถึงจิตใจคนอื่นได้ยาก แต่คำพูดที่ออกมานั้น เราเข้าใจกัน”

สอนคนในสังคมปัจจุบัน

เคยถามท่านว่า ศาสดาที่ประกาศศาสนาต่างๆ ในโลกนี้ต่างกำเนิดเกิดขึ้นเมื่อหนึ่งพันหรือสองพันปีที่แล้ว ในสังคมที่มีสภาพเรียบง่าย ไม่ซับซ้อนวุ่นวายเช่นในปัจจุบันนี้ คำสอนที่ได้ผลในสมัยนั้นจะยังสามารถสอนคนในสังคมปัจจุบันได้หรือ ซึ่งเป็นสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

จนยากที่จะคาดการณ์ได้ว่า จะมีอะไรเกิดขึ้นในอีก ๓ ปี ๕ ปีข้างหน้า อีกทั้งปัจจุบันเป็นสังคมวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่สังคมโบราณที่ล้าสมัย แม้คำสอนของพระพุทธเจ้าเอง ท่านสอนแต่คนอินเดียโบราณ มีวัฒนธรรมความเชื่อแตกต่างจากเราท่านทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้ผมจึงถามท่านต่อไปว่า

“เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า

จะสามารถสอนคนในปัจจุบันได้หรือ ?”

หลวงพ่อบอกว่า “เป็นเรื่องธรรมดาที่สังคมจะมีการเปลี่ยนแปลง เพราะในโลกนี้ ไม่มีสิ่งที่เป็นอมตะ มีแต่สิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จะมีก็แต่ธรรมชาติของจิตใจคนเท่านั้น ไม่เคยเปลี่ยนแปลง คนที่เกิดเมื่อหลายพันปีก่อน หรือเกิดในปัจจุบัน หรือในอนาคต ต่างมีความโลภ ความโกรธ

ความหลง ฯลฯ มีวิชาเหมือนกัน เพียงแต่การแสดงออกที่ปรากฏแตกต่างกันไปตามเวลาและสภาพสังคม การศึกษาพุทธศาสนาที่แท้จริงนั้น คือ

การศึกษาเรื่องจิตใจของคนนี่เอง ดังนั้นจึงไม่มีปัญหาของเวลา มาเกี่ยวข้องกับ สอนคนได้ตลอดไป คำสอนใดในพุทธศาสนาที่ไม่ได้

มุ่งสู่ประเด็นการศึกษาที่ธรรมชาติของจิตใจคน หลวงพ่อบอกว่าเป็นเพียงเปลือกกระพี้ หรือกิ่งก้านสาขา ไม่ใช่แก่น อาจจะมีประโยชน์บ้าง แต่ไม่เท่ากับประโยชน์ที่ได้จากแก่นที่แท้จริง”

ที่มาของบทความ เทียนส่อง - ธรรมะสว่าง

จากคำถามที่คุณหมอวัฒนา สุพรหมจักร ได้ถามหลวงพ่отเทียน จิตตสุโก นำสู่ศรัทธา เกิดความเข้าใจพุทธศาสนา แล้วปฏิบัติตามแนวทางของหลวงพ่отเทียน ที่ถูกต้อง ง่าย และร่วมสมัย จึงเป็นที่มาของบทความ “เทียนส่อง - ธรรมะสว่าง”

คุณหมอบอกว่า การปฏิบัติตามแนวทางของหลวงพ่отเทียน ที่ถูกต้อง ซึ่งง่าย และร่วมสมัย จะเกิดปัญญาที่สามารถนำมาแก้ หรือ ก้าวล่วงทุกข์ของตนเองได้ ไม่มากก็น้อย ไม่ช้าก็เร็ว อย่างแน่นอน ยืนยันได้จากประสบการณ์ของตนเอง เมื่อถึงจุดที่เราสามารถไหว้และ กราบตนเองได้ อย่างมั่นใจ สนิทใจ และตลอดเวลา

คุณหมอไม่มีเจตนาจะโอ้อวด เชิดชู ชักจูง ให้ตามหรือเชื่อในสิ่งที่คุณหมอรู้ก็ดี หรือจะเป็นคุณูปการของหลวงพ่отเทียนก็ดี โดยมองข้าม วิจารณ์ญาณของแต่ละบุคคล หาได้ไม่ หากด้วยเจตนาที่ดี ปราศจากดี เป็นที่ตั้งในการเป็นกัลยาณมิตรทางธรรมเท่านั้นเอง



เทียนส่อง ธรรมะสว่าง

**การขยับมือเป็นจังหวะ เป็นการเจริญสติจริงหรือ
จะทำให้เข้าใจธรรม ที่ลึกซึ้งได้หรือ ?**

คำถามข้างต้นมักจะได้ยินอยู่เสมอจากผู้ที่ศึกษาธรรมะในพุทธศาสนา
ที่สงสัยว่า แนวทางปฏิบัติที่สอนโดยหลวงพ่отเทียนที่ดูง่ายๆ นั้น จะทำให้
เข้าใจเรื่องทีลึกซึ้งแห่งธรรมะได้อย่างไร มิใช่ที่บางคนถึงกับปราชญ์
คุณแคลน แนวทางการสอนของหลวงพ่отเทียนนั้นสอนให้คนเป็นหุ่นยนต์
แล้วจะเป็นการปฏิบัติธรรมหรือ? แม้กระทั่งตัวข้าพเจ้าก็เคยสงสัยเช่นนี้
มาก่อนเช่นกัน เพียงแต่พอมีโชคได้พบและสัมผัสหลวงพ่от
ขณะที่ท่านยังมีชีวิตโดยที่ท่านได้สอนง่ายๆ เพื่อให้เข้าใจคำตอบของ
คำถามข้างต้นด้วยตนเอง

**คำถามที่ถูกต้องมีคุณค่ามากกว่าคำตอบที่ถูกต้องเพียง
อย่างเดียว**

ในประวัติของหลวงพ่отต่างก็ทราบกันทั่วไปว่าแรงบันดาลใจที่ทำให้
ท่านแสวงหาธรรมะที่แท้จริงนั้น เกิดขึ้นหลังจากมีปัญหาเกี่ยวกับภริยาของท่าน
ทำให้ เกิดความทุกข์ใจต่างๆ ที่กำลังทำบุญสุนทานตามประเพณีอยู่แต่ๆ ท่าน
จึงมีคำถามที่ถูกต้องเกิดขึ้นว่า เพียงการทำบุญตามประเพณีคงจะไม่พอเพียง
ที่จะให้สว่างทุกข์ได้หมดสิ้น ต้องมีแนวทางอื่นที่จะทำให้สว่างทุกข์หมดไปได้
จึงเป็นเหตุให้ท่านแสวงหาธรรมะอย่างจริงจังตั้งแต่นั้น

ดังนั้นการถามคำถามที่ถูกต้องกับตนเองจะเป็นหนทางไปสู่การ
รู้จักตัวเอง ที่แท้จริงแล้วจะเข้าถึงธรรมะในที่สุดได้ด้วยเหตุนี้ คำตอบ
ที่ถูกต้องแต่เป็นการ ตอบคำถามของผู้อื่นนั้นมีประโยชน์น้อยกว่าคำถาม
ที่ถูกต้องสำหรับถามตนเอง !

“พึงวิจัยธรรมะให้ถึงต้นเค้า จึงจะเข้าใจ อรรถแห่งธรรมะ แจ่มชัดด้วยปัญญา”

ครั้งหนึ่งข้าพเจ้าไม่เคยคิดจะเชื่อคำสอนของศาสนาเลยเพราะว่า
ทุกๆ ศาสดาที่สอนศาสนาสำคัญๆ ในโลกนี้รวมถึงพระพุทธเจ้าต่างเกิดขึ้น
เมื่อสองพันปี ที่แล้วทั้งนั้น สังคมสมัยนั้นเป็นเพียงสังคมกสิกรรมพื้นฐาน
ประชากรมีเพียงเล็กน้อยสภาพสังคมเรียบง่ายเมื่อเทียบกับปัจจุบัน คำสอน
ของศาสดาต่างๆ ที่สอนคนในสังคมดังกล่าว เราพอเข้าใจได้แต่ปัจจุบัน
โลกเปลี่ยนไปมากมายแล้วคำสอนที่สอนกับคนในสังคมที่ล้ำสมัยจะนำมาใช้
ในสังคมปัจจุบันที่ทันสมัยเปลี่ยนแปลงจากสมัยนั้นมากมายได้อย่างไร

หลวงพ่อก็ได้ชี้แจงถึงต้นเค้าด้วยภาษาง่ายๆ ว่า ไม่มีอะไรที่อมตะ
ในโลกนี้ ทุกอย่างต่างมีการเปลี่ยนแปลงแตกดับเป็นธรรมดา มีแต่จิตใจ
ของคน ที่ไม่เคยเปลี่ยน คนสมัยก่อนมีโลก โกรธ หลง มีอวิชชาฯ เช่นใด
คนสมัยนี้หรือคนสมัยหน้าก็มีเหมือนกันเช่นนั้น การศึกษาพุทธศาสนา
ที่แท้จริง เป็นการศึกษาเรื่องของจิตใจ เราเองต่างหากที่หลงอยู่ในความคิด
ปรุงแต่งของตนเองทำให้เกิดทุกข์ซึ่งเป็นสิ่งที่ตัวเองสร้างขึ้นมาจากแท้ๆ

จึงมีคำกล่าวสรุปสั้นๆ ว่า ธรรมะทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจ
ประเสริฐสุด สำเร็จแล้วแต่ใจ

ถ้าหากจะถามคำถามที่ถูกต้องว่า ในเมื่อทุกคนมีจิตใจ แล้ว
ทำไมจึงเป็นปัญหาที่เราไม่รู้จักหรือไม่สามารถดูจิตใจตนเองได้

ถ้าจะตอบแบบอุปมาอุปมัยบ้างก็คงจะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นมี
คำโบราณของไทยกล่าวไว้ว่า “ดูตาก็รู้ใจ” นั่นเป็นที่เข้าใจกันทั่วไป

เมื่อจ้างดูตาคนอื่น ก็คงจะรู้ใจ คนนั้นได้บ้าง ปัญหามีอยู่ว่าเราเคยดูตาตัวเองบ้างหรือไม่ การที่จะดูตาตัวเอง ได้นั้นจะต้องมีกระจกที่ดีที่เปรียบเสมือนการมีครูบาอาจารย์ที่ดีช่วยเหลือ แต่ในความเป็นจริงนั้น แม้เมื่อเรามองในกระจกที่ดี เรามักจะมัวมองแต่ส่วนอื่นของใบหน้า คือ คางบ้าง ร่างกาย ท่าทางบ้าง แต่จะมีสักกี่ครั้งหนอที่เราตั้งใจจะมองตาตัวเองในกระจกดังกล่าว

ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีวิธีที่จะฝึกตามที่ครูบาอาจารย์ได้สอนแนะนำ เพื่อที่จะได้เข้าใจและรู้จักจิตใจตนเองอย่างถูกต้อง

มารตัวใหญ่ที่แท้จริงคือใจเรานี่เอง

ในพุทธประวัติเอง เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ พญามารได้ส่งลูกสาวสามตนมายั่วยวนทดสอบพระพุทธเจ้ามีชื่อว่านางตัณหา (ความอยาก) นางราคะ (ความใคร่) นางอรดี (ความอิจฉาริษยา) จะเห็นได้ว่าทั้งหมดนี้ เกิดขึ้นจากปัญหาของจิตใจในตัวพระพุทธองค์ ทั้งนั้นแล้วตัวพญามารผู้เป็นพ่อนั้นเล่า ก็คือจิตใจของเราที่ตัวเรายังไม่รู้จักนี่เอง เราจึงหลงติดในความคิดของตัวเองปรุงแต่งไปเองต่างๆ นานา ด้วยเหตุนี้การชนะพญามารที่แท้จริงก็คือการชนะใจรู้จักตนเองนี่เอง คนที่จะกล่าวอย่างมั่นใจว่าตัวเองไม่มีโรคทางกายเลยเป็นเวลาหนึ่งปี..... สองปี..... สามปี..... หรือจนถึงร้อยปี ก็พบเห็นมีอยู่ แต่ผู้ที่ยืนยันว่าตนเองไม่มีโรคทางใจเลยเพียงครู่เดียว หาได้ยากมากโลกนี้

สติ คือความไม่ประมาท

ในความหมายของคำว่าสติ ซึ่งเป็นภาษาอินเดียโบราณนั้น คือความระลึกได้ตื่นตัวตลอดเวลาไม่เผลอไผล อีกนัยหนึ่งก็คือความไม่ประมาทนั่นเอง การขาดสติก็คือการประมาท ความสำคัญของสตินั้นมีอีกมากมาย ตัวอย่าง เช่น เมื่อพระเจ้าประเสนทิโกศลได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ในท่ามกลางธรรมะทั้งหลายที่พระองค์ทรงสั่งสอนทั้งหมดนั้น ถ้าจะสรุปให้เป็นเพียงธรรมะข้อเดียว ที่จะยังประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและอนาคตแล้วคืออะไร พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบเพียงอย่างเดียวว่า “คือความไม่ประมาท” หรือแม้แต่ปัจฉิมวาจาของพระพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะเสด็จปรินิพพาน ก็กล่าวถึงความสำคัญของความ ไม่ประมาทว่า “สิ่งทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดาท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”

ปัญญาที่ปราศจากสติไม่มีเลย สติเกิดร่วมกับปัญญาจึงจะมีกำลังขาดปัญญาย่อมอ่อนกำลัง

การเจริญสตินั้นก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่จะเข้าใจจิตใจของตนเอง แก่ทุกข์ให้ตัวเองได้ การที่มีความรู้จากตำรา หรือคัมภีร์เพียงอย่างเดียว ก็เปรียบเสมือนรู้คำตอบ ของคำถามที่ถามโดยคนอื่น การที่เราไม่เคยถามคำถามที่ถูกต้องกับตัวเอง เราจึงไม่รู้จักและแก้ทุกข์ตัวเองไม่ได้ สมดังคำตอบของหลวงพ่อก่อนที่ตอบคำถามที่ว่าทำไมคนที่เคยบวชเรียนก็ดี คนมีการศึกษาสูงก็ดี ความรู้มาก รู้เข้าใจปรัชญาเยอะแยะก็ดี บางครั้งก็ทำตัวผิดศีลธรรมและแก้ทุกข์ตัวเองไม่ได้ ฯลฯ หลวงพ่อตอบชัดเจนว่า คนเหล่านี้ดีแต่เรียนรู้หนังสือไม่รู้จักเรียนรู้ตนเองจึงไม่มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ของตนเองได้

การเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวนั้น เป็นอุบายที่ชาญฉลาดของ หลวงพ่อที่จะนำมาใช้สำหรับพวกเราท่านทั้งหลายที่อยู่ในสังคมปัจจุบัน ที่มีการเคลื่อนไหวและเร่งรีบเวลาน้อย ไม่ใช่อยู่ในสังคมที่มีเวลามากที่อยู่เฉยๆ ก็ได้ เป็นการปฏิบัติธรรมที่ร่วมสมัย หลวงพ่อกล่าวเสมอว่าการปฏิบัติด้วยวิธีใดก็ได้แล้วแต่ ที่ทำให้ ทุกข์หมดไปได้ถือว่าใช้ได้ทั้งนั้น เพียงแต่ การเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวนี้ จากประสบการณ์ของท่านนั้นพบว่า เป็นทางลัด สั้น-ตรงเข้าสู่ธรรมะได้โดยพลัน และสอนให้คนอื่นประสบผล ดังเช่นปรากฏแก่ท่านได้

หลวงพ่อบอกให้ทราบอย่างชัดเจนเมื่อท่านได้ปฏิบัติไปถึง จุดหนึ่งแล้ว ปริชาญาณหรือปัญญาที่แท้จริงจะพัฒนาปรากฏขึ้นทำให้แก้ ความทุกข์ ล่วงหมดไปได้ด้วยเหตุนี้ถ้าหากเราไม่พัฒนาตนเองตาม ที่หลวงพ่อได้แสดงให้เห็นจนถึงขั้นการเกิดปัญญา เราคงจะทำให้ทุกข์ลวง ไปได้ช้าลง แต่ถ้าหากทำเพียงความเคลื่อนไหวตามรูปแบบโดยปราศจากสติ เราก็จะเหมือนเช่นดังหุ่นยนต์ซึ่งไม่มีสติหรือจิตใจ เพียงถูกกดปุ่มให้คว่ำมือ หงายมือตามที่คนอื่นกล่าวหาเป็นแน่แท้

ความรู้มีคนสอนได้แต่ปัญญาต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นเอง

ถ้าจะเปรียบว่าความรู้เสมือนการปรุงอาหารซึ่งผู้สอนหรือ ครูบาอาจารย์สามารถที่จะแนะชี้แจงบอกวิธีบอกทางได้หรือศึกษาจาก ตำรับตำราก็ได้ ส่วนปัญญาก็คงจะเป็นรสชาติอาหารที่เราจะรับรู้ด้วย ตนเองเองว่าอร่อยมากน้อยแค่ไหน การที่ครูบาอาจารย์จะชิมหรือกินอาหาร แทนเรา แล้วจะให้เราทราบรสชาติ หรืออิมจากการที่ท่านกินแทนเรานั้น เป็นไปไม่ได้ ดังนั้นเราจึงต้องรู้เอง เป็นเอง เห็นเอง จึงจะแก้ทุกข์ของตัวเอง ให้ลวงได้ เช่นดังที่ หลวงพ่อกล่าวอยู่เสมอว่า ทุกข์ของใครก็เป็นทุกข์

ของคนนั้น ต้องแก้ด้วยตนเอง ตัวท่านที่พร่ำสอนก็เป็นเพียงการจุดไม้ขีดให้สว่างในความมืดทำให้เราเห็นทางออกหรือประตูที่เราสามารถใช้กุญแจของเราไขประตูของเราที่ปิดอยู่ให้ออกไปสู่แสงสว่างแห่งปัญญา กุญแจของหลวงพ่อก็จะนำมาไขประตูของเราไม่ได้ เราต้องใช้ดอกกุญแจของเราเอง ฉันทุณก็ฉันทัน

พระพุทธเจ้าได้สรรเสริญเรื่องปัญญาไว้ว่าเป็นสิ่งสำคัญ กล่าวคือ “ถ้ามีความเสื่อมจากญาติजनหมดสิ้นก็ดี หรือความเสื่อมจากภคทรัพย์จนไม่เหลืออะไรก็ดี หรือแม้มีความเสื่อมจากยศถาบรรดาศักดิ์ทั้งปวงก็ดี ถือว่าเป็นความเสื่อมเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ความเสื่อมที่เลวร้ายกว่าความเสื่อมทั้งหลายก็คือ ความเสื่อมจากปัญญา ความเจริญด้วยญาติก็ดี ภคทรัพย์ก็ดี ยศถาบรรดาศักดิ์ก็ดี แม้ว่าจะมีมากกว่าใครทั้งหลายทั้งปวงในโลก ก็ยังนับว่าเป็นความเจริญเพียงเล็กน้อยเช่นกัน ความเจริญที่ถือว่าเป็นสุดยอดของความเจริญนั้นก็คือ ความเจริญด้วยปัญญา ท่านทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า **เราจักเป็นผู้เจริญด้วยปัญญา**”

ด้วยเหตุนี้คงพอที่จะกล่าวให้เข้าใจง่ายขึ้นได้ว่า วิปัสสนาก็คือ สติ + ปัญญานั้นเองที่เราสามารถนำมาแก้ทุกข์ให้หมดไปได้

พระพุทธเจ้าได้กล่าวเตือนพวกเราว่าขณะที่ตั้งใจศึกษาปฏิบัติ อาจจะติดหรืออึดใจ ในลาภสักการะที่เกิดขึ้นก็ดี หรืออึดใจเพียงเฉพาะศีลที่ตัวเองเคร่งครัดก็ดี หรือพอใจเพียงแค่การทำสมาธิอย่างมั่นคงก็ดี หรือแม้จะเกิดปัญญาแตกฉานแต่ไม่ได้นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์นั้น เป็นเพียงผู้ที่ประสงค์อยากจะได้แก่นของไม้แต่ได้เพียง กิ่งไม้ ใบไม้ สะเก็ดไม้ เปลือกไม้ไป โดยสำคัญว่าเป็นแก่น

ผู้ใดที่ไม่อึดใจ ในลาภสักการะหรือในศิลปะเครื่องครัดหรือสมาธิที่มั่นคง หรือเพียงปัญญาที่แตกฉานหากแต่ใช้ปัญญาที่เกิดขึ้น สามารถใช้ทำให้ทุกข์ของตนเองล่วงหมดไปได้ จึงจะถือได้ว่าบุคคลนั้นได้แก่นไม้ตามที่ตนเอง ต้องการที่แท้จริง

การที่หลวงพ่อก็ไม่ได้ผ่านการศึกษอบรมตามรูปแบบที่โลกนิยม ทำให้ท่านสามารถสอน อธิบายหรือชี้แจงด้วยคำพูดง่ายๆ ตรงประเด็น ไม่ปรุงแต่งด้วยสำนวนโวหารที่รกรุงรัง และสามารถปลุกเร้าตื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นตัวอย่างของผู้ที่รู้แจ้งรู้จริงที่ใช้คำพูดง่ายๆ สั้นๆ ไม่อ้อมค้อม ในการแก้ข้อสงสัยได้ฉับพลันทันทีอย่างกระแทกใจคนฟังให้หมดสงสัยมี ปัญญาพัฒนาขึ้นมาได้ มิใช่คนที่ เพียงรู้จักกับรู้จำ ที่เวลาสอนต้องยืม คำพูดคนอื่น หรือจากคัมภีร์ ตำราต่างๆ ที่เมื่อ ฟังแล้วมีแต่ความงุนงง สงสัยเพิ่มขึ้น เพราะคนสอนไม่รู้จริง

หลวงพ่อก็ไม่เคยอธิบายพระไตรปิฎกทั้งหมดให้ฟังเพียงแต่ท่านได้ ปลุกเร้าให้ตื่นจากความหลงในวิชาอย่างเรียบง่ายตรงจุดไม่อ้อมค้อม วกวนในสิ่งที่เรากำลังสงสัย ชี้ทางที่ถูกต้องเพื่อที่เราจะได้เข้าใจและ ปฏิบัติธรรมะได้อย่างมั่นใจถูกต้อง ตรงประเด็น อันที่จะไปถึงที่สุด แห่งทุกข์ได้ เป็นเสมือนดังเทียนส่อง (ในความมืดของวิชาเพื่อให้) ธรรมะสว่าง (ไสวในใจของเราเอง) ด้วยประการฉะนี้

นพ.วัฒนา สุพรหมจักร

แนวทางการเจริญสติ
ตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ความคิดเป็นธรรมชาติทางนามธรรมชนิดหนึ่ง
ซึ่งมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อวิถีชีวิตและจิตวิญญาณของเรา
เราคุ่นเคยและอยู่กับความคิดเกือบตลอดเวลา
แต่เราแทบจะไม่รู้จักความคิดและกลไกการทำงานของมันในตัวเราเลย
ทั้งนี้เนื่องจากความคิดนั้นมีความเร็วกว่าแสงฟ้าแลบ
และไหลต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ

ความคิดมีสองประเภท

ความคิดชนิดหนึ่ง มันเกิดขึ้นมาแวบเดียวมันไปเลย
ความคิดชนิดนี้มันนำโทสะ โมหะ โลภะเข้ามา
ความคิดอีกอย่างหนึ่ง เป็นความคิดที่เราตั้งใจคิดขึ้นมา
ความคิดชนิดนี้ไม่นำโทสะ โมหะ โลภะเข้ามา
เพราะความคิดชนิดนี้เราตั้งใจคิดขึ้นมาด้วยสติปัญญา

ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นความคิด

แต่ตัวความคิดจริงๆ นั้นมันไม่ได้มีความทุกข์
สาเหตุที่มันมีความทุกข์เกิดขึ้นคือ
เมื่อเราคิดขึ้นมา เราไม่ทันรู้ไม่ทันเห็น ไม่ทันเข้าใจความคิดอันนั้น
มันก็เลยเข้าไปในความคิด เป็นโลภ เป็นโกรธ เป็นหลงไป
แล้วมันก็นำทุกข์มาให้เรา

เมื่อเราไม่รู้วิธีแก้ไข มันก็คิด คิดอันนั้น คิดอันนี้
คนเราจึงอยู่ด้วยทุกข์ กินด้วยทุกข์ นั่งด้วยทุกข์ นอนด้วยทุกข์
ไปไหนมาไหนด้วยทุกข์ทั้งนั้น

เอาทุกขนั้นแหละเป็นอารมณ์ไป
พอดีมันคิดปั๊บ.. ท้นปั๊บ คิดปั๊บ.. ท้นปั๊บ มันไปไม่ได้
มันจะทำให้จิตใจของเราเปลี่ยนแปลงที่ตรงนี้

ความเป็นพระอรหันต์จะเกิดขึ้นที่ตรงนี้
หรือเราจะได้ต้นทางหรือกระแสพระนิพพานที่ตรงนี้
วิธีการเจริญสติ หรือการทำความรู้สึกตัว

สติ หมายถึง ความระลึกได้

หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคือ “ให้รู้สึกตัว”

ให้รู้สึกตัวในการเคลื่อนไหว

กะพริบตาก็รู้ หายใจก็รู้ จิตใจมันนึกมันคิดก็รู้
การเคลื่อนไหวเป็นสาระสำคัญของการเจริญสติ

ถ้าหากเรานั่งนิ่งๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว

พอดีมันเกิดขึ้นมา เราก็เลยไปรู้กับความคิด

มันเป็นการเข้าไปอยู่ในความคิด เพราะไม่มีอะไรดึงดูดไว้

ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ

ถ้าเรามีสติรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

เมื่อใจคิดขึ้นมา เราจะเห็น เราจะรู้

เพื่อให้เกิดญาณปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง

หลวงพ่อบุญน จิตตสุโก ได้แนะนำให้เราเคลื่อนไหวตลอดเวลา

และ “รู้” การเคลื่อนไหวนั้น

โดยมีกลอุบายหรือเทคนิคในการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง

ซึ่งประกอบด้วยการเดินจงกรม

และการเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะ

วิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

- เคลื่อนไหวร่างกาย (มือ)
- สัมผัสเห็นการเคลื่อนไหว (ไม่หลับตา เหมือนวิธีอื่น ๆ)
- จิตอยู่ที่จุดที่มีการเคลื่อนไหว
- สติ (รู้สึกตัวว่ามีการเคลื่อนไหว) เป็นการปล่อยอารมณ์สบาย ๆ

การสร้างจังหวะ

เมื่อเรามีเวลาว่าง จะเดินจงกรม สลับกับการนั่ง/ยืนสร้างจังหวะก็ได้
การฝึกสติแบบนี้ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้
นั่งเก้าอี้ห้อยขาก็ได้ ยืนก็ได้ แล้วก็ทำจังหวะติดต่อกัน ต่อเนื่องไป

การสร้างจังหวะ ไม่มีจังหวะตายตัว (เร็ว – ช้า) ทุกคนจะมีจังหวะของตัวเอง
โดยใช้การรู้สึกกับการเคลื่อนไหวที่ชัด เป็นตัวชี้วัดว่าประมาณไหน
เหมาะกับตนเอง เมื่อเคลื่อนก็รู้สึกตัว เมื่อหยุดก็รู้สึกตัว

การเคลื่อนไหวเป็นอิริยาบถประดิษฐ์ ด้วยต้องการให้เกิดความตั้งใจทำ
หรือเจตนาที่จะทำการเคลื่อนไหวนั้น เป็นการตั้งอารมณ์กรรมฐาน
เพื่อให้จิตกลับคืนมาสู่สภาวะเดิมของจิต คือ แค่ รู้สึกเฉยๆ



วางฝ่ามือทั้งสองข้างไว้บนหัวเข่า



๑.พลิกมือขวาตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว และหยุด



๒.ยกมือขวาขึ้น รู้สึกตัว
และหยุด



๓.ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ
รู้สึกตัว และหยุด



๔.พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น
รู้สึกตัว และหยุด



๕.ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกตัว
และหยุด



๖.ลดมือซ้ายมาไว้ที่สะดือ
รู้สึกตัว และหยุด



๗.เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว และหยุด



๘.เคลื่อนมือขวาออก
รู้สึกตัว และหยุด



๙.ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า
รู้สึกตัว และหยุด



๑๐.คว่ำมือขวาลง
รู้สึกตัว และหยุด



๑๑.เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว และหยุด



๑๒.เคลื่อนมือซ้ายออก
รู้สึกตัว และหยุด



๑๓.ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า
รู้สึกตัว และหยุด



๑๔.คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว และหยุด
และทำซ้ำหรือเลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นมาอีก

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือ

รายชื่อ	จำนวน เล่ม	จำนวนเงิน (บาท)	รายชื่อ	จำนวน เล่ม	จำนวนเงิน (บาท)
คุณแม่จอร์ ตันติธรรมานันท์	111	999	คุณศิริเลิศ ประเสริฐสุข	11	99
พ.อ.สุรสิทธิ์-คุณสุเมธนา-			คุณวราภรณ์ ลีละพัฒนา	11	99
คุณสุภัชชา เอี่ยมอานวย	1,111	9,999	คุณสุภาภรณ์ สุขรัตน์อมรกุล	22	198
มูลนิธิเติมน้ำใจให้สังคม	-	8,371	คุณเพชรชมพู สุขสวัสดิ์	11	99
นายแพทย์วัฒนา สุพรหมจักร และครอบครัว	222	2,000	คุณคัทคณา บำรุงสุข	11	99
คุณอิทธิ ศิริลัทธยากร และครอบครัว	1,111	9,999	ส.ท.หญิง เจนจิรา ณรงค์ศักดิ์	11	99
คุณตระกูล ล้อวชิระวิทย์	-	1,000	คุณมนัสนันท์ ธีรสูดานันทกร	22	198
คุณศิริชัย เผ่าบรรจง	-	1,000	คุณณัฐไศภิดา ณัฐศรุตปสุตา	22	198
คุณวัชรพงษ์ สังขมณี	-	500	คุณทิพย์รชยา ณัฐศรุตปสุตา	10	90
คุณบันเทิง ตันสิทธิพันธ์	50	450	คุณธวัชรรัตน์ ธนัทรวงศ์	10	90
พ.ท.หญิง อวยพร วงษ์วานิช	20	180	คุณวัชรีย์ พูลเกิด	10	90
ด.ช.ภูริ วงษ์วานิช	10	90	คุณราณี เพ็ชรหลิม	11	99
ด.ญ.ภัสสิฎภรณ์ วงษ์วานิช	10	90	ร.ต.ชัยฤทธิ์ เพ็ชรหลิม	11	99
คุณนวลละออ วงษ์วานิช	20	180	จ.ส.อ.อดิศร ทองใบหนา	11	99
พ.ต.อ.วินัย คุณลักขิกา คุณกรกช			คุณลม้าย เฉลิ้ม	11	99
คุณสุพิชญา คุณเพ็ญพิชชา มหาผลศิริกุล	20	2,000	ส.ท.หญิง ปาริชาติ วงศ์สรรพ	11	99
คุณขจร คุณอัจฉรา คุณวัลลภ			ส.ท.หญิง จันทราพร ศัพท์พันธ์ุ	5	45
คุณจิรวรรณ มหาศักดิ์สวัสดิ์	200	1,800	ส.ท.หญิง อมรรัตน์ บำรุงสุข	11	99
คุณทงศักดิ์ คุณทิพย์วรรณ แจ่มไพบูลย์	100	900	คุณกชพรรณ กิมยงค์	11	99
คุณธีระ พิษณุโสภณ และครอบครัว	100	900	ร.ต.นำชัย เขมมะเพชร	11	99
คุณอำพล คุณจิราภรณ์ เนตรศรี	50	450	ส.ท.หญิง สุกภรณ์ สุกใส	9	81
คุณวลัยรัตน์ ตันยุกุล	50	450	ส.ท.หญิง ดรณรัตน์ ทิพย์ทอง	2	18
คุณประทุม บำรุงพงษ์	50	450	คุณธนาพร ภัทรวงศ์วานิชย์ และครอบครัว	22	200
คุณภัทราภรณ์ เจริญผล	50	450	คุณสิริอร ปิติธีรภาพ และครอบครัว	44	400
คุณอรรถพร เจริญผล	25	225	คุณประภาวรรณ สิทธิสาร และครอบครัว	22	200
คุณเมธีส เจริญผล	25	225	คุณปิยรัตน์ ลำสิรัตน์ และครอบครัว	22	200
คุณชัยยศ คุณวิไล คุณชลิดา ขำนิประเสริฐกุล	111	999	คุณอิชัยชญา เต็มวิทยพันธ์ และครอบครัว	22	200
คุณสุตา เรืองแสงรอบ	41	369	คุณพิสมัย ธัญญะวานิช	111	1,000
คุณเสาวรักษ์ ขำนิประเสริฐกุล	41	369	คุณบุญโชติ ดีอันทอง และครอบครัว	22	200
คุณอนุสรณ์ คุณกัมปนาท			คุณอรุณี แซ่ตัน และครอบครัว	22	200
คุณศรันต์ คุณวิศรุต ฐปนานนท์			คุณพรทิพย์ นวมกระจำง และครอบครัว	22	200
และ คุณทิพย์รัตน์ ตันติกุล	100	900	คุณกรรณิกา แซ่อึ้ง	11	100
คุณสมหมาย สุรโชติ	61	549	คุณสุรพล สุวรรณทองเลิศ	11	100
คุณเอื้อมพร คิมแหน	-	800	คุณอัมพร ทองถาวร	11	100
คมส.3@1	111	999	คุณธีรนุช โมกขะเวส และครอบครัว	22	200
คุณมยุรี คุณกำพล ด.ช. ทนงศักดิ์			ครอบครัว บุญนารอด	27	245
ด.ญ.จุฑาทิพย์ นาคสุข	50	450	คุณวุฒิพงศ์ คุณอิสริยา บุญยะสิทธิ์ และครอบครัว	22	200
คุณบงกช พูนประชา	11	99	คุณเทวี ศิริไวยหาร และครอบครัว	11	100
คุณอรไพลิน ภัทพิบุรณ์พงษ์	11	99	คุณพงศธร สุขตานนท์	11	100

รายชื่อ	จำนวน เล่ม	จำนวนเงิน (บาท)	รายชื่อ	จำนวน เล่ม	จำนวนเงิน (บาท)
คุณสืบพงศ์ สุขตานนท์	11	100	คุณชนาภา ประสิทธิ์แพทย์	22	200
คุณภัทรพงศ์ สุขตานนท์	11	100	คุณสมรักษ์ บุญจันทร์	11	100
คุณจิตติวรรณ ช่างแก้ว	11	100	คุณพิมพ์ภรณ์ โพธิ์วัง	11	100
คุณวินิตย์ คุณธัญญา คุณวีรภัทร ป้อมพิทักษ์	11	100	คุณจิตติมา สียะวณิชย์ และครอบครัว	11	100
คุณอนิสรา บุญศักดิ์	11	100	คุณวนิดา กำจัดภัย	11	100
คุณภูเบศร-ด.ช.ภูวเรศ ธงเดชชัย	11	100	คุณศรีระไพ ชัยประสิทธิ์กุล	11	100
คุณเยาวเรศ เลิศณรงค์ และครอบครัว	11	100	คุณธีระ เตียวเจริญ และครอบครัว	11	100
คุณวันเพ็ญ อยู่ย่นยง	22	200	คุณวิมลพร เจริญเจริญ และครอบครัว	11	100
คุณนิติพงษ์ บุปผาชาติ	11	100	คุณสุภาภรณ์ นันทบุตร และครอบครัว	11	100
คุณเกียรติศักดิ์ อินทอัมพวง และครอบครัว	11	100	คุณทิรพันธ์ สังข์ชุม	11	100
คุณพิพัฒน์ บรรจงเพียร	11	100	คุณมลฤดี อรุณโณ	11	100
คุณสิริธร กอบเจริญกุล	33	300	คุณณัฐณี บุญสถาพรพงษ์ และครอบครัว	11	100
คุณจันทนา งามเลิศสิริกุล	22	200	คุณรติ ด.ช.สุกฤษ พรหมภักดี	11	100
คุณประสพศรี ชมพัฒนา	11	100	คุณจันทิมา บริรัตนวงศ์ และครอบครัว	9	81
คุณสุรัชย์ คุณณัฐจรยา สุขบำรุงศิลป์	11	300	คุณวชิระ คุณมลทา แสงทอง	11	100
คุณรวีอร ภัทรयरยง	55	500	คุณสุรสิทธิ์ คุณสุวรรณา ทองคำ	11	100
คุณอภาภรณ์ สุขเกษม	11	100	คุณอภาพร ศุภเวชปกรณ์	55	500
คุณกมลลักษณ์ มะณีเกษ	11	100	คุณสมศรี แซ่ลือ	111	1,000
คุณคมสันต์ คุณฝนทอง ชาติภูธร	11	100	คุณอมรรัตน์ อุตสาหะตระกูล	11	100
คุณสิริวิชัย คุณณัฐชนน ชาติภูธร	11	100	คุณรัชนี คงเจริญ	22	200
คุณอรุณโรจน์-ติเรก ลือสี	5	50	คุณระเบียบ กิจสีพงษ์	11	100
คุณเอกชัย ถักสุวรรณ	4	37	คุณวิชัย เรืองรัชนิกร	33	300
คุณนฤมล สุระภา	11	100	คุณเทียม คุณเรณู เผ่าบรรจง	111	1,000
คุณสุวิชา ชื่นเปรมชีพ	40	360	คุณกรรวิภา ไส้จระวงศ์	5	45
คุณชุติมา พรหมสุวรรณ	11	100	คุณพรนภา จุลมูล	11	99
คุณวิราชนี ฆารเรือง	11	100	คุณอารีรัตน์ แจ็กเยี่ยม	4	40
คุณปราณี กิจสีพงษ์	11	100	คุณศิริภรณ์ มั่นคง	5	45
คุณนัชฎาณี ยาหัตตะ	22	200	คุณกาญจนา ศิริวิชัย	11	100
คุณกรกมล ตันศิริ	11	100	คุณเพ็ญนิภา สิริธรรมธนะ	22	200
คุณอำไพ สุขสมบูรณ์	11	100	คุณอรอุษา กิจงาม	5	45
คุณฉวี บุรณะภักดี	11	100	คุณจันทร์เพ็ญ อนันท์คุณ	11	100
คุณมาลี อุ้วเขียว	4	40	คุณเนตรติยา เอื้ออนันท์ และครอบครัว	11	100
คุณมณฑา กลิ่นจินดา	4	40	คุณเอื้ออารี จันทรทอง	11	100
คุณพนิดา เจริญสุข	11	100	คุณณัฐมน วงศ์วาท	11	100
คุณนิศา ผักแคเล็ก	11	100	คุณวันวิสา เพชรรัตน์	11	100
คุณพรพรรณ คุณเอกพิชญ์ เปรมกระสินธุ์	5	50	คุณอัจฉรา บรรจง	11	100
ด.ช.พิพัฒน์ ด.ญ.กานต์สิริ เปรมกระสินธุ์	5	50	คุณจินดาบุศย์ มนต์กสิสูตร	11	100
คุณบุญลือ วรรณสวัสดิ์ และครอบครัว	11	100	คุณสุภิญญารัตน์ เจริรัตน์	11	100
คุณธมลวรรณ ทองสวด	11	100	คุณสายสมร สามีตรตระกูล	400	3,600
คุณศิริเพชร สรวลเกษม และครอบครัว	5	45	คุณสิริวรรณ หล้าพุด (คุณเอ)	100	900

รายชื่อ	จำนวน เล่ม	จำนวนเงิน (บาท)	รายชื่อ	จำนวน เล่ม	จำนวนเงิน (บาท)
คุณสิโรจน์-คุณณภาพัช			คุณพัชรินทร์-คุณนิติพันธ์ โชติจันทร์ศิริสุข		
ด.ญ.ชานรดา สกุลณะมรรดา	111	1,000	และครอบครัว	222	2,000
คุณหนึ่งฤทัย ใจดี (ร้านกาแฟใจดี)	200	1,800	คุณธีรยุทธ สวัสดิ์มงคล และครอบครัว	111	1,000
คุณรุ่งทิพย์ งามอมเงิน	11	100	คุณรุ่งทิพย์ กรองกิจ และครอบครัว	111	1,000
คุณรัชนก วงษ์ทองดี	200	1,800	คุณภักคณภัทร เจริญพร	11	100
คุณสรัญญา พรหมจาท	22	200	คุณจันทป์ปภา ทรัพย์ไพบูลย์	5	45
คุณเตี้ย-คุณอุบล ม่วงพา	22	200	คุณสุพาณี แก้วคำไสย์	5	45
คุณชาญสิริ-คุณปติตตา ศิริโสภภาพงษ์	22	200	คุณถวิชัย สุขโอบใจ	5	45
คุณศรีสุตา กิจคุณธรรม	11	100	คุณทิพสุตา ศรีสุวรรณ	5	45
คุณพิชญ์พิลาส สุขเจริญ และครอบครัว	11	100	คุณณัฐรัช สนิททางกูร	5	45
คุณวนิดา และครอบครัวตะเพียนทอง	11	100	คุณสมใจ เจริญเจริญ	6	54
ครอบครัวมนต์นวลปรางค์, พรประเสริฐ	11	100	คุณกุหลาบ แผ่นทอง และคุณขวัญใจ ดาวิลาส	5	45
คุณอารีย์ คุณอารักษ์ ปัญจารุ	11	100	คุณนรินทร์ทิพย์ ทราญสุวรรณ	5	45
คุณศรารัตน์ ศรีท้วม	11	100	คุณสุภาพร พลาชีวะ	5	45
คุณกมลนพวรรณ คุณณัฐพัชร			คุณองอาจ คุณวันทนา คุณนภัสสร จลาพงษ์	3	27
ด.ช.รัฐกฤษฎี สิริธัญญธนากร	22	200	คุณศักดิ์สิทธิ์ คุณจินดามাত্র คุณชมารช มีอาษา	3	27
คุณสุมาลี ยงศิริ	111	1,000	คุณชุติมา นิยมพานิช	2	18
คุณธันยนันท์ ทองซัง	111	1,000	ด.ญ.วิภาภัทร หงษ์สิงห์	2	18
คุณพิศิษฐ์ ทองซัง	111	1,000	ด.ญ.ภัทรกานต์ นิยมพานิช	2	18
คุณกนิษฐ์ ทองซัง	55	500	คุณวีรพล นิลพัฒน์	2	18
คุณสุวัฒนา แทนแก้ว	22	200	คุณนันทกร บุญแก้ว	2	18
คุณภาสศักดิ์ คุณวิภากร เสาธงไชยคง			คุณสุจินต์ คุณสุปราณี		
และครอบครัว	111	1,000	ด.ช.อลากรณ์ พงษ์นิลสุวรรณ	2	18
คุณสมศักดิ์ บุรพวัฒน์ และครอบครัว	555	5,000	คุณชุติมา แยมพินิจ-คุณอนุชิต เทพวันดี	2	18
คุณกัลยา เอี่ยมสอาด	11	100	คุณสมนา รักพงษ์-ชัยวัฒน์ คำเงิน	2	18
คุณธิดารัตน์ ศิริวงศ์พรหม	11	100	คุณสุชาดา จิรดำรงกุล	2	18
คุณณัฐธินี หรั่งสีสุข	11	100	คุณภิญโญ-คุณสุรีย์-ด.ช.ตันติกร โพธิ์ดำรงเกียรติ	3	27
คุณลัดดาวัลย์ ไม้งาม	11	100	คุณดวงใจ ศิริสวัสดิ์	2	18
คุณปฐมพร พุทธรักษา	11	100	ด.ช.วรากร เหลืองอ่อน	2	18
คุณสมรักษ์ เอื้อสุขไพศาลกุล	12	108	คุณพลศักดิ์-คุณรัชนิพร ตันสิทธิพันธ์ และบุตร	50	450
คุณอภิญญา อินพิทักษ์	11	99	คุณนันทน์ภัส ยังให้ผล	11	99
คุณรุจิรัตน์ เรืองไทย	26	234	คุณสุจิรัตน์ รัตนสินทร์ และครอบครัว	50	450
คุณสุดฤทัย ภาษีตานนท์	11	99	คุณเน่งน้อย สุมาลัย และครอบครัว	11	100
คุณธวัช ณะรอด	11	99	คุณมาฆวัน กาบินพงษ์ และครอบครัว		500
คุณชนิดา พิบูลย์ศักดิ์	11	99	ไม่ประสงค์ออกนาม		2,270
คุณชนินทร์ พิมพ์ศรี	9	81			
คุณศิริรัตน์ นิยมพานิช	11	100			
คุณญาณะพัชญ์ สุวิวัฒน์โกคิน	22	200			
คุณหลิว แซ่ตั้ง	22	200			
คุณโสภณ-ภัทรพล อินละมัย	22	200			
			รวม		96,789

กาลามสูตร

พระสูตรนี้ในบาลีเรียกว่า “กสปุตติสูตร”
ที่ชื่อกาลามสูตร เพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่
ชาวกาลามะ วรรณะกษัตริย์ แห่งเกสปุตตะนิคม ในแคว้นโกศล
มีเนื้อหาไม่ให้เราเชื่อมงาย ไร้เหตุผล
โดยมีหลัก ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามกันมา (มา อนุสสเวน)
๒. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบๆ กันมา (มา ปรมปราย)
๓. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ (มา อิติกิราย)
๔. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำรา หรือคัมภีร์ (มา ปิฎกสมปทาเนน)
๕. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรก (มา ตกุกเหตุ)
๖. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะอนุমান (มา นยเหตุ)
๗. อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล (มา อาการปริวิตกเกน)
๘. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว (มา ทิฏฐินิขณานกฺขนัตติยา)
๙. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้ (มา ภพพรูปตาย)
๑๐. อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่า ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา (มา สมโณ โน ครุติ)

ต่อเมื่อใด รู้เข้าใจด้วยตนว่า
ธรรมเหล่านั้น เป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว
จึงควรละ หรือถือปฏิบัติตามนั้น